



FC GUTE P13 TRÄNING 2

SAMLING

UPPVÄRMNING

Laget springer ett varv runt planen tillsammans och utför olika rörelser

TEKNIK

ZICK-ZACK (3-10 P)

Koner ställs upp i ett zick-zackmönster. Spelare står i kort kö en bit från första konen. Sedan driver spelaren boll till ena konen, gör en vändning och driver mot konen på andra sidan osv. Fokus på att använda vrister när man driver boll. När man kommer fram till en kon så ska spelaren göra en vändning, exempelvis v-cut (den första varianten i videon). Denna kan göras "roligare" med att spelarna får ta ett skott vid slutet av zickzack-banan. Kan också göras utan boll för att få mer puls.

AJAXTRIANGEL 2 (4-6 p)

4-6 spelare står vid varje kon i en triangel. En av konerna är "startkon", där kan man ha en liten kö. Vid de andra konerna står 1 spelare. Första spelaren vid startkonen slår en passning till nästa person i triangeln och följer sedan med bollen. Spelaren som får passningen gör mottagning och passar sedan vidare till nästa person och följer efter bollen. Fokus på att röra sig utanför konen som kan sägas vara en motståndare. Till en början också fokus på att ta emot och passa bollen med samma fot. På detta sätt lär man sig att ta emot med den "bortre" eller "bakre" foten, (backfoot).

- Exempel 2 En extra utsida-touch efter mottagning.

SPELÖVNINGAR

SMÅLAGSPEL (6-8 p)

3 mot 3 eller 4 mot 4 på liten plan med 4 små mål. Bra för att få spelarna att ta ansvar för att markera spelare och sprida ut sig.

ALT. VANLIG POSSESSION

TOM KON (5-6P)

6 koner står uppställda. 5 spelare står vid varsin kon. En spelare med boll passar en annan och springer till tom kon. Kan varieras med att man jobbar med väggpass. Då passar men kompis följer upp och får en väggpass och passar en annan för att sedan springa till den tomma konen.

VALFFRI ÖVNING

Utrymme för ledare att lägga in annan övning.

MATCH 7 MOT 7

Träna på uppspel från målvakt under press